

Una fabulosa colección de recetas con arroz que proporciona a este cereal un nuevo papel y lo convierte en el gran protagonista.

Podrá elegir entre diversos platos... *Kedgeree*,

Risotto o cremosos puddings,

o bien una Paella o unas Dolmadak.

Dispone de fotografías paso a paso, instrucciones precisas y útiles consejos que le permitirán relajarse y disfrutar cocinando.

KÖNEMANN

Anne Wilson

*Platos  
clásicos de*

**ARROZ**

ISBN 3-8290-0295-5



9 783829 002950



# Paella

Tiempo de preparación:  
45 minutos

+ 2 horas en cocción

Tiempo de cocción:  
50 minutos

Para 4 personas



1 Ponga los mejillones limpios en agua fría durante 2 horas. Deseche aquellos que estén abiertos. Caliente el vino y la cebolla en una cacerola grande. Incorpore los mejillones, tape la cacerola y suéltelos de 3 a 5 minutos a fuego fuerte. Transcurridos 5 minutos, empuje a retirar los mejillones abiertos y resérvelos a los 5 minutos deseche los que aún estén cerrados. Reserve la mezcla de vino y cebolla.

2 Caliente la mitad del aceite en una sartén grande. Seque el pollo con papel absorbente y sáltecelo durante 5 minutos, o hasta que esté dorado. Retírelo y resérvelo. Agregue las gambas, los calamares y el pescado a la sartén y sáltecelos durante 1 minuto. Resérvelos. 3 Caliente el aceite restante en la sartén. Añada la otra cebolla, el bacón, el ajo y el pimiento. Rehéguelo todo durante 5 minutos, o hasta que la cebolla esté tierna. Incorpore el tomate, los guisantes, el chorizo o el pepperoni, la pimienta de

12 mejillones, limpios y sin las barbas

1/2 taza de vino blanco

1 cebolla roja pequeña, picada

1/2 taza de aceite de oliva

1 pechuga de pollo pequeña, en daditos

200 g de gambas crudas, peladas y sin hilo intestinal

90 g de calamares en aros

90 g de pescado blanco sin espinas, en trozos

1/2 cebolla roja pequeña adicional, finamente picada

1 hueso de bacón picado

4 dientes de ajo machurados

1 pimiento rojo pequeño, finamente picado

1 tomate, pelado, sin semillas y picado

1/2 taza de guisantes frescos o congelados

90 g de chorizo o pepperoni, en rodajas

100 g de pimienta de Cayena

1 taza de arroz de grano largo

1/4 cucharadita de safrán en polvo

2 tazas de caldo de pollo caliente

2 cucharadas de perejil fresco, picado

Cayena y sazónelo con sal y pimienta al gusto. Agregue la mezcla de cebolla y vino y remueva. Añada el arroz y mezcle bien todos los ingredientes.

4 Diluya el safrán en 1/2 taza de caldo. Incorpórela a la preparación junto con el resto del caldo y mezcle bien.

Llévelo a ebullición, baje el fuego al mínimo y cúbralo, durante 15 minutos, sin tapar ni remover.

5 Disponga el pollo, las gambas, los calamares y el pescado encima del arroz. Con una cuchara de madera, mezcle estos ingredientes con el arroz, tape la cacerola y prolongue la cocción a fuego

lento de 10 a 15 minutos, o hasta que el arroz esté tierno y el marisco cocido. Si el arroz aún no está cocido, añada un poco más de caldo y cuézalo hasta que lo absorba. Sirva la paella en platos, disponga los mejillones encima y espolvoree con perejil.

**Nota:** Será conveniente que compre más mejillones de los indicados en la tabla de ingredientes para reemplazar aquellos que no se abran. Puede preparar este plato con mejillones de roca o de vivero.



Retire los mejillones de la cacerola a medida que se abran. Deseche aquellos que no se abran.



Diluya el safrán en el caldo y añada en preparación a la cacerola. Remueva bien.



# Dolmades

Tiempo de preparación:

1 hora +

1 hora en cocción

Tiempo de cocción:

55 minutos

Para unas 35 unidades



1 Enjuague las hojas de parra en agua fría y déjelas en remojo durante 1 hora en agua caliente. Coloque cinco o seis hojas en la base de una cacerola grande de fondo pesado.

2 Cubierta  $\frac{1}{2}$  taza de aceite en una cacerola pequeña de fondo pesado. Añada la cebolla y rehóguela a fuego lento durante 5 minutos. Rebre la encensola del fuego, tápela y espere 5 minutos. Incorpore el arroz, las cebollitas y las hierbas, mézclalo bien y sazónelo al gusto con sal y pimienta.

3 Disponga una hoja de parra con la nervadura hacia arriba en un plato o en una tabla.

250 g de hojas de parra en salmuera  
 $\frac{1}{2}$  taza de aceite de oliva  
 2 cebollas grandes, finamente picadas  
 $\frac{1}{2}$  taza de arroz de grano corto  
 6 cebollitas, finamente picadas

$\frac{1}{2}$  taza de vinagre fresco, picado grueso  
 1 cucharada de menta fresca, finamente picada  
 $\frac{1}{2}$  taza de agua  
 1 cucharada de zumo de limón

Coloque 3 cucharaditas de la preparación anterior en el centro de la hoja, pliegue los lados para cubrir el relleno y enróllela en dirección a la punta. Repita esta operación con las hojas y el relleno restantes.

4 Disponga los dolmades en la cacerola forrada con las hojas de parra de manera que formen dos capas. Rocielos con el aceite restante, tápelo con un plato y cubralos con agua. Llévelos a ebullición, baje el fuego y déjelos cocer, tapados, durante 45 minutos. Destape la cacerola, retire los dolmades con una

escuradora y rózalos con zumo de limón. Sirvalos calientes o fríos.

**Nota:** Si lo desea, puede preparar este plato con hojas de parra frescas. En ese caso, esójelas pequeñas y escódelas primero en agua hirviendo.



Coloque cinco o seis hojas de parra en la base de una cacerola grande.



Agregue 3 cucharaditas del relleno en el centro de cada una de las hojas.



Enrolle la hoja doblando los bordes para que el relleno quede en el centro.



Disponga los dolmades en la cacerola formando una doble capa.



# Nasi Goreng

Tiempo de preparación:

40 minutos

Tiempo de cocción:

20 minutos

Para 4-6 personas



1 Caliente el aceite en un wok. Agítelo para repartir bien el aceite. Mezcle el huevo batido con la salsa de soja y agréguelo al wok. Gire suavemente el wok, de manera que el huevo forme una capa fina. Cuézalo hasta que esté cuajado y la base un poco dorada. Retire la tortilla con una espátula, córtelo bien y cóbralo en tiras finas. Tápelalo y resérvelo.

**Para preparar el Nasi Goreng:** Mezcle el jengibre, la cúrcuma, la pasta de gambas, la salsa de guindilla y la sal. Caliente el aceite en un wok grande. Incorpore la cebolla y el ajo, y saltéelos a fuego fuerte durante 1 ó 2 minutos. Agregue la mezcla de jengibre y prosiga la cocción 3 minutos más. Añada el plátano, el apio, la zanahoria, los guisantes y la carne de cerdo, y cuézalos removiendo constantemente durante 2 ó 3 minutos. Incorpore los brótes de soja y la col china, y saltéelos durante 2 minutos. 3 Agregue el arroz y los gambas, y saltéelos a fuego fuerte durante 3 ó 4 minutos,

1 cucharadita de aceite  
2 huevos, bien batidos  
1 cucharadita de salsa de soja

*Nasi Goreng*

2 ó 3 cucharaditas de jengibre rallado  
1 cucharadita de cúrcuma molida  
3 ó 1 1/2 cucharaditas de pasta de gambas (blackum o trenas)  
1 ó 2 cucharadas de salsa de guindilla, al gusto  
1/2 cucharadita de sal  
3 cucharadas de aceite  
1 cebolla grande, finamente picada  
2 ó 3 dientes de ajo, machacados  
1/2 plátano rojo picado  
1/2 tallo de apio picado  
1/2 taza de guisantes

o hasta que los ingredientes estén bien mezclados y cocinados. No deje de remover para evitar que la preparación se pegue o se queme. Mezcle la crema de arroz, la salsa kecap manis y la pasta de tamarindo e incorpórela al arroz. Sirva el plato enseguida, decorado con las tiras de tortilla y el cilantro.

**Nota:** Encontrará la pasta de gambas, la kecap manis (salsa de soja dulce de Indonesia), la pasta de tamarindo y el cerdo asado a la barbacoa en establecimientos especiali-

1 zanahoria pequeña picada  
125 g de cerdo asado a la barbacoa, en dados  
125 g de brótes de soja  
2 tazas de col china, en tiras finas  
6 tazas de arroz jasmine, cocido y frío  
125 g de gambas peladas cocidas, partidas por la mitad  
1/2 taza de crema de coco  
1 ó 2 cucharadas de salsa de soja kecap manis  
1/2 cucharadita de pasta de tamarindo, opcional  
hojas de cilantro, para decorar

za en productos asiáticos.

**Sugerencia:** Además de decorar este plato con tiras de tortilla, también puede hacerlo con copos de cebolla deshidratados. Caliente 3 cucharaditas de aceite en una cacerola pequeña. Añada 20 g de copos, fríalos durante 15 ó 20 segundos y retírelos de la sartén. Esfórralos sobre papel absorbente. Si no dispone de copos, corte una cebolla en aros finos y fríalos hasta que estén dorados.



Mueve el wok en círculo de manera que el huevo se extienda y forme una capa fina.



Incorpore la mezcla de jengibre, cúrcuma, pasta de gambas, salsa de guindilla y sal.



# Sushi

Tiempo de preparación:

40 minutos + reposa

Tiempo de cocción:

30 minutos

Para unos 30 comensales



**1** Para preparar el arroz al vinagre: Lave el arroz bajo el grifo hasta que el agua salga clara. Ponga el arroz y 2 tazas (500 ml) de agua en una cacerola y cuézalo 10 minutos. Tápela, lívelo a ebullición, baje el fuego al mínimo y cuézalo a fuego lento durante 8 ó 10 minutos. Retire la cacerola del fuego y manténgala tapada durante 15 minutos.

**2** Extienda el arroz en un plato llano y déjelo enfriar a temperatura ambiente. Ponga el vinagre, el azúcar y la sal en una cacerola pequeña. Caliente un poco estos ingredientes y rocíe con ellos el arroz inmediatamente.

**3** Mezcle el vinagre de arroz

## Arroz al vinagre

2 tazas de arroz de grano corto

2 cucharadas de vinagre de arroz

2 cucharadas de azúcar estrafino

1/2 cucharadita de sal

2 cucharaditas de vinagre de arroz, adicionales

resistente con 3 cucharadas de agua y utilice esta preparación para humedecerse las manos. Coloque una lámina de nori, con la parte brillante hacia abajo, sobre una hoja de papel parafinado antilindero o un salvamanteles de bambú, si dispone de uno. Reparta una quinta parte del arroz sobre un tercio de la lámina dejando un borde de 1 cm. Extienda una capa muy fina de pasta wasabi formando una línea estrecha en el centro del lecho de arroz. Cubra el pescado en tiras finas y dispóngalo sobre la pasta. Añada también el jengibre, las isourahara, el

5 láminas de algas nori

pasta wasabi (pasta de rábano picante)

125 g de atún crudo (sashimi) o salmón ahumado

jengibre y horradizas en vinagre, pepino en rodajas finas y cebollita

pepino o la cebollera, según prefiera.

**4** Utilizando el papel o el salvamanteles como guía, envuelva la lámina de nori para envolver el relleno. Presione para cerrar los bordes. Con un cuchillo muy afilado, corte el rollo en círculos de 2,5 cm. Repita esta operación con el relleno y las láminas restantes.

**Conservación:** Puede preparar los rollos de sushi hasta con 6 horas de antelación y guardarlos tapados en la nevera. Cortelos justo antes de servir.



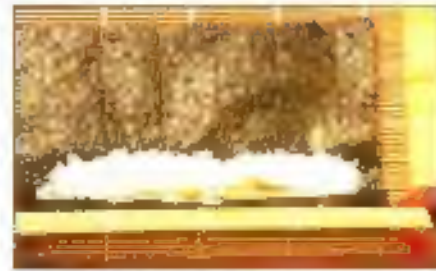
Ponga el arroz en un colador y enjuáguelo hasta que el agua salga clara.



Reparta una quinta parte del arroz sobre una tercera parte de la lámina de nori.



Extienda una capa fina de pasta wasabi en el centro del lecho de arroz.



Envuelva la lámina con el salvamanteles o el papel, para envolver el relleno.



## Arancini (Croquetas de arroz)

Tiempo de preparación:  
45 minutos + refrigeración

Tiempo de cocción:  
45 minutos

Para 18 unidades



1 Cuezca el arroz en agua hirviendo con sal durante 20 minutos, o hasta que esté tierno. Escúrrela, sin aclararla, y déjala escurrir. Póngala en un bol grande y añada el huevo, la yema y el parmesano. Remuévala hasta que se apeñone. Tápelo y resérvela.

2 Para preparar la salsa de carne: Ponga a remojarse la seta en agua caliente 10 minutos para que se ablande, estrújela para retirar el agua y píquela finamente. Caliente el aceite en una sartén. Agregue la seta y la cebolla, saltéelas 2 ó 3 minutos, hasta que estén tiernas. Añada la carne picada y saltéela, removiéndola,

2 tazas de seta de grama cortada

1 huevo, picado batido

1 yema de huevo

½ taza de parmesano rallado

Salsa de carne

1 seta porcini seca

1 cucharada de aceite de oliva

1 cebolla pequeña picada

125 g de carne picada de lomo o ternera

2 lonchas de prosciutto finamente picado

2 cucharadas de concentrado de tomate

100 ml de vino blanco

½ cucharadita de hojas de tomillo secas

3 cucharaditas de perejil finamente picado

harina blanca

2 huevos, picos batidos

pan seco rallado

2 ó 3 minutos, hasta que se dore. Incorpore el prosciutto, el tomate, el vino, el tomillo y pimienta al gusto. Saltee los ingredientes 5 minutos, hasta que absorban el líquido. Espolvoree con perejil. Reserve y deje enfriar.

3 Con las manos húmedas, forme 30 bolas con la mezcla de arroz. Humedézcase de nuevo las manos, seque las bolas en dos paños y ponga 1 cucharadita entera de

salsa de carne en el centro de cada una. Forme de nuevo las bolas para que el relleno quede bien envuelto. Pase las croquetas por harina, huevo batido y, finalmente, pan rallado. Déje enfriar durante 1 hora.

4 Fría las croquetas en aceite, dos a la vez, durante 1 ó 4 minutos, hasta que estén bien doradas. Déjelas escurrir sobre papel absorbente y caliéntelas mientras frías el resto.



Seque las bolas de arroz en dos paños y rellénalas con la salsa de carne.



Pase las croquetas por harina, huevo batido y pan rallado.





# Risotto de setas

Tiempo de preparación:

20 minutos +

30 minutos en remojo

Tiempo de cocción:

35-40 minutos

Para 4-6 personas



30 g de setas porcini secas

1 litro de caldo de pollo

60 g de mantequilla

2 cucharadas de aceite

de oliva

1 cebolla pequeña

Finamente picada

1 diente de ajo machacado

100 g de setas pequeñas

Finamente picadas

250 g de queso parmesano

rallado

2 cucharadas de perejil

Finamente picado

1 Ponga las setas porcini en un bol refractario pequeño y cúbralas con agua hirviendo. Escúndelas durante 30 minutos, escúrrelas y reserve  $\frac{1}{2}$  taza del líquido. Estréjelas con las manos para retirar el exceso de agua y píquelas finamente.

2 Ponga el caldo y el líquido de las setas reservado en una cacerola y caléntelo hasta el punto de ebullición. En otra cacerola de fondo pesado, caliente la mantequilla y el aceite y, a continuación, añada la cebolla, el ajo, las setas frescas y las porcini. Saltee los ingredientes, removiendo, durante 3 o 4 minutos, hasta que la cebolla esté tierna.

Agregue el arroz y siga removiendo 1 o 2 minutos, hasta que el arroz se mezcle bien con los ingredientes pero no que llegue a dorarse.

3 Mantenga el caldo en el punto de ebullición. Incorpore  $\frac{1}{2}$  taza de caldo caliente a la mezcla de arroz. Remueva constantemente a fuego lento con una cuchara de madera hasta que se absorba el líquido y después añada más caldo. Repita este proceso hasta que el arroz quede cremoso y haya absorbido todo el caldo (añada la última  $\frac{1}{2}$  taza de caldo sólo si es necesario para acabar de cocer el arroz). El tiempo total de cocción es de 20 a 25 minutos. Mezcle el

parmesano y el perejil con la preparación y sírvala inmediatamente. Si lo desea, espolvoree el arroz con más parmesano.

**Nota:** El arroz arborio es una variedad de grano corto originaria del valle del Po, en Italia, disponible en la mayoría de supermercados. Es un arroz muy absorbente, de manera que es perfecto para preparar el risotto. Las setas porcini son setas silvestres secas, también originarias de Italia, disponibles en establecimientos especializados en productos italianos.



Estréjelas las setas con las manos para retirar el exceso de agua y píquelas finamente.



Caliente la mantequilla y el aceite, añada la cebolla, el ajo y las setas.



Incorpore el arroz a la mezcla y remuévalo hasta que se empape, pero no deje que se dore.



El secreto de un buen risotto es añadir el caldo poco a poco, removiendo hasta que se absorba.



## Risotto de parmesano

Tiempo de preparación:

20 minutos

Tiempo de cocción:

40 minutos

Para 4-6 personas



1 Ponja el caldo en una cazuela y mézclalo en el punto de ebullición. En otra cazuela de fondo pesado, calienta la manteca y el aceite. Añade la cebolla roja, el ajo y una pizca de anís, y sofríalo, removiendo, durante 2 ó 3 minutos. Incorpora el

1 litro de caldo de pollo

60 g de manteca

2 cucharadas de aceite

1 cebolla roja pequeña,

finamente picada

1 diente de ajo machacado

anís en polvo

250 g de arroz arborio

1 cucharadita de ralladura

de limón

2 cucharaditas de zumo

de limón

1/2 taza de parmesano

2 cucharadas de perejil

picado fino

virutas de parmesano

arroz y saltéalo, removiendo, durante 1 ó 2 minutos, hasta que se empape bien.

2 Agregue la ralladura y el zumo de limón y 1/2 taza de caldo caliente. Remuévalo a fuego lento hasta que se absorba y añada más caldo

Repita esta operación hasta que haya añadido todo el caldo y el arroz esté tierno (de 25 a 30 minutos).  
3 Incorpore el queso y el perejil a la preparación y sirva el risotto enseguida, decorado con virutas de parmesano.

## Risotto primavera

Tiempo de preparación:

25 minutos

Tiempo de cocción:

40 minutos

Para 4-6 personas



1 Cueza los guisantes y los espárragos en agua hirviendo durante 1 ó 2 minutos. Escúrrelas y resérvelas.

2 Ponja el caldo en una cazuela y mézclalo en el punto de ebullición. Caliente la manteca y el aceite en una cazuela de fondo pesado. Añade la zanahoria, la cebolla, el perejil y el calabacín, y

1 taza de guisantes

congelados

155 g de espárragos frescos,

cortados en trozos cortos

1 litro de caldo de pollo

60 g de manteca

2 cucharadas de aceite

de oliva

1 zanahoria, en daditos

1 cebolla roja picada

1/2 tallo de apio, en daditos

1 calabacín, en daditos

250 g de arroz arborio

1/2 taza de parmesano

rallado

remueva 2 ó 3 minutos. Retire la mitad de las hortalizas y resérvelas. Incorpore el arroz a la cazuela y saltéelo durante 1 ó 2 minutos, hasta que se empape bien.

3 Agregue 1/2 litro de caldo caliente. Remueva a fuego lento hasta que se absorba y después, añada más caldo.

Repita esta operación hasta que haya añadido todo el caldo y el arroz esté tierno y cremoso (de 25 a 30 minutos).  
4 Incorpore el parmesano, los guisantes, los espárragos y las hortalizas reservadas y remuévelo bien. Sirvalo enseguida. Si lo desea, espolvoréelo con más parmesano.



Risotto de parmesano (arriba) y Risotto primavera



# Ensalada de arroz

Tiempo de preparación:

50 minutos +

2 horas en cubito

Tiempo de cocción:

50 minutos

Para 6-8 personas



1 Hierve las tres variedades de arroz por separado, según las instrucciones del paquete. Esquage, escurre y deja enfriar el arroz. Resérvalo.

2 Parta los pimientos por la mitad, retira las semillas y cámbalos en cuartos. Córtelos en una parrilla caliente con la piel hacia arriba y áselos 8 ó 10 minutos, hasta que la piel empiece a volarse y a descongelar. Póngalos dentro de una bolsa de plástico o papel durante 5 minutos (de esta forma la piel saldrá con más facilidad). Pélelos, desecha la piel y córtelos en tiras finas. Mezcla el aceite y el ajo en un cuenco. Incorpora las tiras de pimiento y déjelo marinar al

1/2 taza de arroz de grano largo

1/2 taza de arroz integral

100 g de arroz silvestre

1 pimiento rojo

1 pimiento verde

4 cucharadas de aceite

1 diente de ajo machacado

2 tazas de guisantes

extrafinos congelados

una peca de mostaza seca

2 ó 3 cucharaditas de zumo de limón, al gusto

4 tomates pelados, sin

semillas y picados

4 cebolletos, finamente

picados

1/2 taza de perejil,

finamente picado

1/2 taza de aceitunas negras

pequeñas

menos 2 horas.

3 Ponga los guisantes en una cacerola grande con agua hirviendo con sal. Cocínalos 2 minutos, páselos por agua fría y escúrrelos. Ponga los pimientos en un colador y escúrrelos sobre una ensaladera para aprovechar el aceite. Bata el aceite, el zumo de limón y la mostaza. Sazone con sal y pimienta, al gusto.

4 Mezcle el arroz, los tomates, los guisantes, los tomates y las cebolletas. Incorpore la salsa.

espolvórcelo con perejil y remueva bien. Páselo a una

ensaladera y reparta las aceitunas negras por encima.

**Nota:** El arroz silvestre no es una variedad de arroz, sino una hierba acuática. Era el medio de subsistencia de los indios americanos que vivían en la región de las Grandes Llanuras y, como es una planta que crece fuera del agua como el arroz en los arrozales, los primeros exploradores lo confundieron como tal. Aún hoy en día, los indios americanos son prácticamente los únicos productores de esta variedad, que cultivan mediante métodos antiguos.



Ase los pimientos hasta que la piel se ponga negra y pélelos.



Pasa las tiras de pimiento por un colador y remueve el aceite en un cuenco.





# Kitchri

(Arroz y lentejas)

Tiempo de preparación:

25 minutos

Tiempo de cocción:

1 hora

Para 4-6 personas



**1** Lave el arroz dos o tres veces y escúrralo. Lave las lentejas y escúrralas. En una cazuela grande de fondo pesado, caliente 2 cucharadas de ghee y añada la cebolla. Sofríala a fuego lento durante 10 minutos, o hasta que esté dorada, removiendo a menudo.

**2** Incorpore el arroz y las lentejas y remueva sin retirarlo del fuego durante 2 o 3 minutos. Añada la sal y el garam masala, remueva 1 minuto y vierta poco a poco el agua caliente. Llévelo a ebullición, rebajándolo, baje el fuego al mínimo y déjelo con una tapadera ajustada. Cuézalo durante 20 o

25 minutos. Transcurridos 20 minutos, compruebe cómo sigue la cocción.

**3** Caliente el ghee restante en una sartén pequeña, añada la cebolla mediana y sofríala a fuego medio 10 minutos, o hasta que esté dorada. Déjela escurrir sobre papel absorbente. Sirva el plato inmediatamente, decorado con la cebolla fría.

**Nota** Sirva el Kitchri, en lugar de arroz blanco, como acompañamiento de cualquier plato hirviente, como por ejemplo curries de carne y hortalizas. Si desea preparar el garam masala usted mismo, siga estas instrucciones.

En una sartén, ponga 4 cucharadas de semillas de cilantro, 3 cucharadas de vainas de cardamomo, 2 cucharaditas de semillas de comino, 1 cucharada de granos de pimienta negra enteros, 1 cucharadita de clavos de especia enteros y 3 canas de canela. Tueste las especias a fuego medio hasta que empiecen a saltar vapor y páselas a un plato. Pele las vainas de cardamomo y reserve sólo las semillas. Triture las especias en una moladora o una batidora con una nuez moscada fresca rallada hasta que se conviertan en polvo. Guarde el garam masala en un bote hermético.

1 taza de arroz basmati  
de grano largo

1 taza de lentejas rojas

3 cucharadas de ghee

1 cebolla grande, en tiras

1 cucharadita de sal

2 cucharaditas de garam  
masala

3 1/2 tazas de agua caliente

1 cebolla mediana, en tiras



Incorpore el arroz y las lentejas al ghee y la cebolla.



Agregue el agua caliente poco a poco y llévelo a ebullición, sin dejar de remover.



Sofría la cebolla en ghee durante 10 minutos, o hasta que esté dorada.



Para preparar el garam masala, tueste las especias a fuego medio.







## Jardinera de verduras

Trinche de preparación  
30 minutos  
Trinche de cocinado  
1 hora

Para 4-6 personas



1. Calienta el aceite en una cacerola de triple pesado y añade la cebolla, el ajo y el hacin. Saltea los ingredientes sin dejar de remover durante 5 minutos, hasta que la cebolla esté dorada, pero no de azúcar y relámpago sin dejar de remover. Añade los tomates hasta que se empiecen a cocinar.

2. Incorpora el puré de patatas, los tomates, el comino, el perejil y el Worcestershire. Añade el vinagre. Remueve durante 10 minutos, hasta que los ingredientes se hayan ablandado. Bate con un tenedor y añade el azúcar y el vinagre. Saltea durante 10 minutos.

2 cucharadas de aceite de oliva  
1 cebolla roja grande, finamente picada  
1 ó 2 dientes de ajo machucados  
2 tomates de invierno, finamente picados  
1 1/2 tazas de arroz de grano largo  
1 pimiento rojo y verde en dados  
150 g de jamón, picado  
425 g de tomate de lata, picado

3. Poncho para servir. Añade el puré de patatas y el jamón. Saltea durante 10 minutos, hasta que los ingredientes se hayan ablandado. Bate con un tenedor y añade el azúcar y el vinagre. Saltea durante 10 minutos.

425 g de tomate triturado de lata  
1 cucharadita de salsa Worcestershire  
unas gotas de Tabasco  
1/2 cucharadita de tomillo seco  
1/2 taza de perejil picado  
250 g de gambas pequeñas, cocidas y picadas  
4 cebolletas, finamente picadas, para decorar

Nota: Para obtener 150 g de gambas picadas, deberás adquirir unos 500 g de gambas cocidas sin pelar. Las gambas pequeñas son las mejores para preparar esta receta.

Nota: El arroz se cocinará al vapor, formando una costra en la parte inferior de la cacerola. Después de servir, puedes moverlo con una cuchara para que se cocine uniformemente.



Relaja la cebolla, el ajo y el hacin en el aceite de oliva. Añade los tomates hasta que se empiecen a cocinar.



Incorpora y purifica el arroz y el jamón en la salsa. Remueve durante 10 minutos.





## Jurnal Ilmiah

30 minutes

וְחִירְבֵי שָׁמַיִם אֵלֶּיךָ מִנְּחִילָא

Page 4-6 personnel



El 4 de febrero el accidente en una carretera le dejó herido y debió de permanecer en el hospital durante un tiempo. Salvo por algunas molestias sin dejar de volver durante 5 minutos a la casa que le cobijó esa noche, sobrevivió a la gran catástrofe sin más.

2. **התאמת התוכן:** התאמת התוכן של התוכנית לרמת הידע וההבנה של התלמידים.

[illegible]

El producto tiene tres ingredientes y se vende a \$100 por unidad. El costo de producción es de \$60 por unidad. El producto se vende en unidades de 100 unidades. El producto se vende en unidades de 100 unidades.

2 cucharadas de aceite  
de oliva

1. cebolla roja grande.  
Plumero de pluma

1. 2 clientes de aquecimento

2. *Techniques de l'homme,*  
*Pratiques et théoriques*

1. *Is the number of people who are*

**I għall-impjegati:**

4.50  $\mu$  for jointed, plastic  
4.25  $\mu$  for unjointed dry beds

[illegible]

At a public hearing, the following information was received:

|| 1946-1947 || 1948-1949 || 1950-1951 || 1952-1953 || 1954-1955 || 1956-1957 || 1958-1959 || 1960-1961 || 1962-1963 || 1964-1965 || 1966-1967 || 1968-1969 || 1970-1971 || 1972-1973 || 1974-1975 || 1976-1977 || 1978-1979 || 1980-1981 || 1982-1983 || 1984-1985 || 1986-1987 || 1988-1989 || 1990-1991 || 1992-1993 || 1994-1995 || 1996-1997 || 1998-1999 || 2000-2001 || 2002-2003 || 2004-2005 || 2006-2007 || 2008-2009 || 2010-2011 || 2012-2013 || 2014-2015 || 2016-2017 || 2018-2019 || 2020-2021 || 2022-2023 || 2024-2025 || 2026-2027 || 2028-2029 || 2030-2031 || 2032-2033 || 2034-2035 || 2036-2037 || 2038-2039 || 2040-2041 || 2042-2043 || 2044-2045 || 2046-2047 || 2048-2049 || 2050-2051 || 2052-2053 || 2054-2055 || 2056-2057 || 2058-2059 || 2060-2061 || 2062-2063 || 2064-2065 || 2066-2067 || 2068-2069 || 2070-2071 || 2072-2073 || 2074-2075 || 2076-2077 || 2078-2079 || 2080-2081 || 2082-2083 || 2084-2085 || 2086-2087 || 2088-2089 || 2090-2091 || 2092-2093 || 2094-2095 || 2096-2097 || 2098-2099 || 2100-2101 || 2102-2103 || 2104-2105 || 2106-2107 || 2108-2109 || 2110-2111 || 2112-2113 || 2114-2115 || 2116-2117 || 2118-2119 || 2120-2121 || 2122-2123 || 2124-2125 || 2126-2127 || 2128-2129 || 2130-2131 || 2132-2133 || 2134-2135 || 2136-2137 || 2138-2139 || 2140-2141 || 2142-2143 || 2144-2145 || 2146-2147 || 2148-2149 || 2150-2151 || 2152-2153 || 2154-2155 || 2156-2157 || 2158-2159 || 2160-2161 || 2162-2163 || 2164-2165 || 2166-2167 || 2168-2169 || 2170-2171 || 2172-2173 || 2174-2175 || 2176-2177 || 2178-2179 || 2180-2181 || 2182-2183 || 2184-2185 || 2186-2187 || 2188-2189 || 2190-2191 || 2192-2193 || 2194-2195 || 2196-2197 || 2198-2199 || 2200-2201 || 2202-2203 || 2204-2205 || 2206-2207 || 2208-2209 || 2210-2211 || 2212-2213 || 2214-2215 || 2216-2217 || 2218-2219 || 2220-2221 || 2222-2223 || 2224-2225 || 2226-2227 || 2228-2229 || 2230-2231 || 2232-2233 || 2234-2235 || 2236-2237 || 2238-2239 || 2240-2241 || 2242-2243 || 2244-2245 || 2246-2247 || 2248-2249 || 2250-2251 || 2252-2253 || 2254-2255 || 2256-2257 || 2258-2259 || 2260-2261 || 2262-2263 || 2264-2265 || 2266-2267 || 2268-2269 || 2270-2271 || 2272-2273 || 2274-2275 || 2276-2277 || 2278-2279 || 2280-2281 || 2282-2283 || 2284-2285 || 2286-2287 || 2288-2289 || 2290-2291 || 2292-2293 || 2294-2295 || 2296-2297 || 2298-2299 || 2300-2301 || 2302-2303 || 2304-2305 || 2306-2307 || 2308-2309 || 2310-2311 || 2312-2313 || 2314-2315 || 2316-2317 || 2318-2319 || 2320-2321 || 2322-2323 || 2324-2325 || 2326-2327 || 2328-2329 || 2330-2331 || 2332-2333 || 2334-2335 || 2336-2337 || 2338-2339 || 2340-2341 || 2342-2343 || 2344-2345 || 2346-2347 || 2348-2349 || 2350-2351 || 2352-2353 || 2354-2355 || 2356-2357 || 2358-2359 || 2360-2361 || 2362-2363 || 2364-2365 || 2366-2367 || 2368-2369 || 2370-2371 || 2372-2373 || 2374-2375 || 2376-2377 || 2378-2379 || 2380-2381 || 2382-2383 || 2384-2385 || 2386-2387 || 2388-2389 || 2390-2391 || 2392-2393 || 2394-2395 || 2396-2397 || 2398-2399 || 2400-2401 || 2402-2403 || 2404-2405 || 2406-2407 || 2408-2409 || 2410-2411 || 2412-2413 || 2414-2415 || 2416-2417 || 2418-2419 || 2420-2421 || 2422-2423 || 2424-2425 || 2426-2427 || 2428-2429 || 2430-2431 || 2432-2433 || 2434-2435 || 2436-2437 || 2438-2439 || 2440-2441 || 2442-2443 || 2444-2445 || 2446-2447 || 2448-2449 || 2450-2451 || 2452-2453 || 2454-2455 || 2456-2457 || 2458-2459 || 2460-2461 || 2462-2463 || 2464-2465 || 2466-2467 || 2468-2469 || 2470-2471 || 2472-2473 || 2474-2475 || 2476-2477 || 2478-2479 || 2480-2481 || 2482-2483 || 2484-2485 || 2486-2487 || 2488-2489 || 2490-2491 || 2492-2493 || 2494-2495 || 2496-2497 || 2498-2499 || 2500-2501 || 2502-2503 || 2504-2505 || 2506-2507 || 2508-2509 || 2510-2511 || 2512-2513 || 2514-2515 || 2516-2517 || 2518-2519 || 2520-2521 || 2522-2523 || 2524-2525 || 2526-2527 || 2528-2529 || 2530-2531 || 2532-2533 || 2534-2535 || 2536-2537 || 2538-2539 || 2540-2541 || 2542-2543 || 2544-2545 || 2546-2547 || 2548-2549 || 2550-2551 || 2552-2553 || 2554-2555 || 2556-2557 || 2558-2559 || 2560-2561 || 2562-2563 || 2564-2565 || 2566-2567 || 2568-2569 || 2570-2571 || 2572-2573 || 2574-2575 || 2576-2577 || 2578-2579 || 2580-2581 || 2582-2583 || 2584-2585 || 2586-2587 || 2588-2589 || 2590-2591 || 2592-2593 || 2594-2595 || 2596-2597 || 2598-2599 || 2600-2601 || 2602-2603 || 2604-2605 || 2606-2607 || 2608-2609 || 2610-2611 || 2612-2613 || 2614-2615 || 2616-2617 || 2618-2619 || 2620-2621 || 2622-2623 || 2624-2625 || 2626-2627 || 2628-2629 || 2630-2631 || 2632-2633 || 2634-2635 || 2636-2637 || 2638-2639 || 2640-2641 || 2642-2643 || 2644-2645 || 2646-2647 || 2648-2649 || 2650-2651 || 2652-2653 || 2654-2655 || 2656-2657 || 2658-2659 || 2660-2661 || 2662-2663 || 2664-2665 || 2666-2667 || 2668-2669 || 2670-2671 || 2672-2673 || 2674-2675 || 2676-2677 || 2678-2679 || 2680-2681 || 2682-2683 || 2684-2685 || 2686-2687 || 2688-2689 ||

man kann die folgenden  
12. Kladogramme die man

444

<sup>2</sup> *Island of perfect picardo*

2541 g de granules purpuracei,  
cristalizi la recele.

4 telimolletas, 11 mancuernas  
Michellis, 10000 pesos

Տոմարի քաղաքում իր  
առարկայական շինարարական  
միջոցառումները իրականացնում  
է Երևանի քաղաքի և մարզի  
գյուղատնտեսական արտադրության  
միջոցառումների կոմիտեի



Հերոցու աշտուղան ընդ Երևանի և Երասխի միջև  
 գտնվող ԿԱՄԱՆԱՎԱՐՆԵՐ ԳԵՂՈՒՄԻ ՆԱԽԱՐԱՐՈՒՄԸ



On change le premier, et donne, et donne au  
cavalier 16 francs, et donne, et donne.





## Avgolemono

(Sopa griega de huevo y limón)

Tiempo de preparación:  
20 minutos  
Tiempo de cocción:  
15 minutos

Para 4 personas



- 1 Lléve el caldo a ebullición en una cacerola profunda. Agregue el arroz y cocínalo de 10 a 15 minutos, o hasta que esté a punto de servir.
- 2 Batida las claras de huevo en un bol pequeño o en un bol que esté a punto de servir.

4 tazas de caldo de pollo  
1/2 taza de arroz blanco  
de grano largo

2 huevos (solo la clara  
y la yema separadas)  
1 taza de zumo de limón

Agregue las claras batidas con las yemas hasta que la mezcla esté bien espesa. La sopa tendrá un sabor de limón muy fuerte, pero si desea un sabor más suave, puede agregar un poco de azúcar. Sirva la sopa en cuencos calientes.

Añada la sopa de huevo y agregue una de las claras batidas más espesas. También puede preparar una sopa de pollo si le gusta. Agregue los ingredientes y los condimentos que desea utilizar. Sirva la sopa en cuencos calientes y sirva la sopa en cuencos calientes. Sirva la sopa en cuencos calientes.

## Kedgeree

Tiempo de preparación:  
20 minutos  
Tiempo de cocción:  
12 minutos

Para 4 personas



- Coloque el pescado en una cacerola profunda con la corteza de limón y la hoja de laurel. Cubra con agua. Lleve a ebullición lentamente. Lléve el agua y cocínalo de 10 a 15 minutos, hasta que esté cocido. Escorra el pescado y colóquelo en un bol. Agregue el arroz y cocínalo de 10 a 15 minutos, hasta que esté cocido. Escorra el arroz y colóquelo en un bol. Agregue el arroz y cocínalo de 10 a 15 minutos, hasta que esté cocido. Escorra el arroz y colóquelo en un bol.

500 g de filete de pescado  
apuntado  
1 taza de arroz de grano  
largo  
1 hoja de laurel  
1/2 g de mantequilla  
1 cebolla grande, finamente  
picada  
1 cucharadita de curry  
en polvo  
3 huevos duros, picados

3 tazas de arroz basmati  
cocido, caliente  
1/2 taza de perejil fresco,  
finamente picado  
2 yemas de huevo  
1/4 taza de salsa líquida  
1 cucharadita de curry  
en polvo

2. Coloque la mantequilla en una sartén grande. Agregue la cebolla y cocínala en fuego medio. Remueva durante 5 minutos, o hasta que la cebolla esté tierna pero no dorada.

3. Agregue los huevos, el arroz cocido, el pescado desmenuzado, el perejil y las yemas y la salsa líquida. Remueva bien hasta mezclar todos los ingredientes. Servir muy caliente, acompañado de un poco de arroz cocido.



Avgolemono, arroz y Kedgeree







# Lempur

(Arroz con coco envuelto en hojas de plátano)

tiempo de preparación

40 minutos

servicio de personas

1 bacia 30 minutos

Para unos 12 invitados



1 Primero, prepare las hojas de plátano. Corte y retire las nervaduras con alas en una cuchilla afilada de manera que las hojas se doblen en cuerdas fáciles de enrollar en tres cuerdas de arroz.

2 Con las manos y escaldradas con agua caliente para que se ablanden los tendones antes de ponerlos en agua y apelarlos.

3 Para preparar el arroz con coco Lave el arroz y escórralo bien. Péguelo en un cazo grande de fondo pesado con 1 taza de agua, revolvilo lentamente y déjalo hervir a fuego alto mínimo. Tape la cazuela herméticamente y cuézalo durante 5 minutos.

4 Ponga la mezcla de coco y arroz de agua en un cazo pequeño y déjelo hervir a fuego alto mínimo. Tape la cazuela herméticamente y cuézalo durante 5 minutos.

5 Para preparar el relleno de pollo, caliente el aceite en una sartén grande de fondo

2 ó 3 hojas de plátano  
jeringa (ver receta)

Arroz con coco

2 tazas de arroz glutinoso

1/2 taza de leche de coco

Relleño de pollo

2 cucharadas de aceite

2 ó 3 dientes de ajo

8 hojas de curry

1 cucharadita de pasta de gambas

6. Esale. Así que, al mantenerlo en agua, lo corte y triture. Incienda un poco de aceite y agregue la carne picada y la pasta de gambas. Cocine a fuego medio durante 5 minutos. Agregue la leche de coco y cocine a fuego medio durante 5 minutos. Agregue el arroz y cocine a fuego medio durante 5 minutos. Agregue la pasta de gambas y cocine a fuego medio durante 5 minutos. Agregue la pasta de gambas y cocine a fuego medio durante 5 minutos.

7. Agregue la pasta de gambas y cocine a fuego medio durante 5 minutos. Agregue la pasta de gambas y cocine a fuego medio durante 5 minutos. Agregue la pasta de gambas y cocine a fuego medio durante 5 minutos. Agregue la pasta de gambas y cocine a fuego medio durante 5 minutos.

2 cucharaditas de cilantro picado

2 cucharaditas de comino molido

1/2 cucharadita de comino

250 g de queso picado de pollo

5 cucharadas de leche de coco artificial

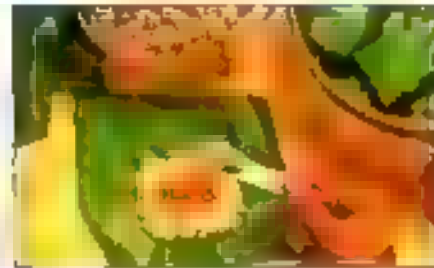
1 cucharadita de zumo de limón

8. Incienda el arroz en un recipiente para cocer al vapor, cubriéndolo con las hojas de hoja de plátano soñolientas y cocine a fuego medio durante 5 minutos.

9. Antes de servir, si dispone de hojas de plátano, utilice papel de aluminio. Enrollar el arroz en las hojas de curry y la pasta de gambas en escaldrados. Espere a que se ablanden los tendones. Este plato se sirve con hasta 7 días después de la preparación.



Arroz en hoja de plátano con agua en un cazo para cocer a fuego medio sobre el arroz.



Arroz con coco envuelto en hojas de plátano y cocido en un cazo.



# Risi e bisi

Tiempo de preparación  
20 minutos  
Tiempo de cocción  
35 minutos

Para 4-6 personas



1 Caliente 4 g de mantecquilla en una cacerola grande de fondo pesado, agregue la cebolla y el ajo y el apio y el prosciutto. Sauté a fuego medio durante 5 minutos, removiendo de vez en cuando hasta que la cebolla se ablande.

2 Agregue los guisantes y el vino y mezcle bien. Remueva a fuego lento hasta que se absorba el vino.

3 En una cacerola grande caliente el aceite y manténgalo a fuego bajo. Incorpora el arroz a la mezcla de cebolla y guisantes y cocine durante 7 minutos hasta que el arroz se empape bien. Añada 1 taza de caldo.

40 g de mantecquilla  
1 cebolla, finamente picada  
1 ó 2 dientes de ajo machucados  
1 tallo de apio pequeño, finamente picado  
1 cucharada de prosciutto, picado  
500 g de guisantes congelados  
1/2 taza de vino blanco

caliente. Remueva constantemente a fuego medio hasta que se absorba el caldo. Agregue 1 taza más de caldo y remueva hasta que se absorba. Remueva a fuego lento hasta que la mezcla esté casi seca y el arroz esté firme. Remueva a fuego lento hasta que se absorba el caldo.

4 Retire la cacerola de fuego. Incorpora la mantecquilla y remueva la mezcla y perejil sazón con pimienta negra recién molida al gusto y remueva bien.

4 tazas de caldo de carne  
2 tazas de arroz arborio  
1/2 taza de prosciutto rallado  
2 cucharaditas de menta fresca picada  
1/2 taza de perejil picado

**Nota:** Si el arroz no está cocido, cubralo con una tapadera y déjalo durante 5 minutos, ya que el vapor finaliza el proceso de cocción. La tradición de este plato italiano es "arruc" que significa "Si la melena es alta, el pelo se cae". Puede añadir más de caldo si es necesario.



Caliente la mantecquilla en una cacerola grande. Agregue la cebolla, el ajo y el prosciutto.



Agregue los guisantes y el vino y mezcle bien durante 5 minutos.



En el caldo, en una cacerola y manténgalo a fuego bajo.



En el caldo, en una cacerola y manténgalo a fuego bajo.







# Pirules

Recipiente de preparación  
50 recipientes + refrigeración  
cubierta de aluminio  
25 minutos

Para servir 20 porciones



1. Poner una bandeja de horno en un poco de mantequilla y ponerle una lámina alitas de la harina en el fondo para que no se pegue. Poner los ingredientes en una olla desmenuzados. Agregar un poco de agua y cocinar a fuego medio durante 5 segundos más. Hacer volar una mano de la harina y agregar la cantidad de agua. Poner la preparación en una manga francesa ligeramente enharinada y volverla hasta obtener una masa fina. Envolvirla en film transparente y dejarla reposar 30 minutos.

2. Para preparar el relleno: Poner los champiñones por una picadura hasta que estén bien picados. Colocar la mantequilla

2 1/2 tazas de harina blanca  
1/2 cucharadita de sal  
100 g de mantequilla fría  
en cubitos  
1 yema de huevo  
1/4 taza de levadura activa

## Refresco

150 g de champiñones  
50 g de mantequilla

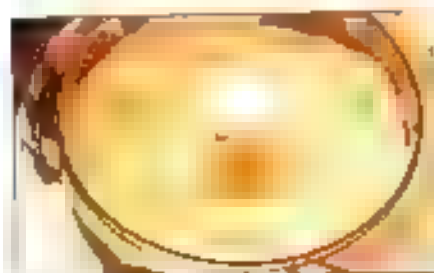
1 rebozillo preparado  
finamente picado

la mantequilla y la mantequilla preparada. Agregar la mantequilla y la mantequilla preparada. Agregar la mantequilla y la mantequilla preparada. Agregar la mantequilla y la mantequilla preparada.

3. Extender la masa en un molde con una espátula y esparcirla hasta cubrir el molde. Hornear a 180°C durante 15 minutos.

1/2 taza de agua de grano  
corte cocido  
1 huevo duro, finamente  
picado  
1 cucharadita de perejil,  
finamente picado  
2 cucharaditas de eschsch.  
finamente picado  
1 huevo para untar,  
para dar brillo

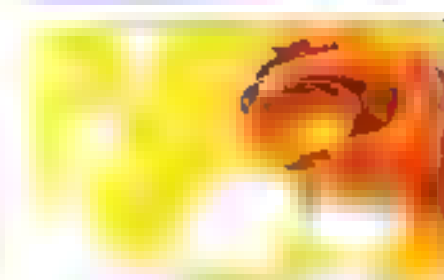
Se puede servir una  
porción del refresco en el  
centro de la bandeja de  
servicio de la mesa con  
un poco de agua de grano  
corte cocido y  
esparcir los ingredientes.  
Poner la parte superior  
con la mantequilla. Poner los  
ingredientes en la bandeja y  
dejarlos reposar 30 minutos.  
Precalentar el horno a 180°C.  
Ponerlos con huevo y hornear  
los 5 minutos hasta que  
aparezcan los ingredientes.  
Servir caliente o con agua.



Hornear la bandeja en un horno precalentado hasta que  
haya una costra dorada.



Refresco la rebozillo en mantequilla, hasta que sea  
bien dorado y los champiñones bien picados.



Hornear la bandeja en un horno precalentado hasta que  
haya una costra dorada.



Hornear la bandeja en un horno precalentado hasta que  
haya una costra dorada.



## Arroz frito

15. 28 miliona

Page 4 of 20



El Pungo, además de ser congelador, es muy útil para facilitar el acceso en invierno a los baños de agua caliente natural. Los pupulos, al estar cubiertos por una capa líquida, se mantienen calientes por la inercia de la gran masa de agua que los rodea, al mismo tiempo que se calientan por la radiación del sol.

2. **Step 2:** *Whisking* en el chef fresco es cuando comienza el hervor y después en otros cinco. En los 30 segundos que le va a seguir le va a ir bajando la temperatura y a ir añadiendo los ingredientes durante 30 minutos. Escurren la carne sobre papel absorbente y pásala al horno.

El alfileres e o pte de qesam  
y 7 cadarmos de neta di  
cachuere en un wak e  
apregua e lapiñ. Los  
qientes de ap. Nética m  
marchantes du. alier

3 minutos en dejar que  
se licen sobre el fuego, apaga  
la carne los ingredientes y  
corta a gusto y saltear  
todo a fuego fuerte durante  
30 minutos.

<sup>a</sup> Data are means ± SD.

1. Was ist die Bedeutung der Ernte?
2. Welche Aufgaben haben die Erntearbeiter?
3. Wie wird die Ernte durchgeführt?
4. Welche Maschinen werden bei der Ernte eingesetzt?
5. Wie wird die Ernte gelagert?
6. Wie wird die Ernte transportiert?
7. Wie wird die Ernte verarbeitet?
8. Wie wird die Ernte verkauft?
9. Wie wird die Ernte genutzt?
10. Wie wird die Ernte entsorgt?

[illegible]

2. **Exatitudinalduram**  
 - **proprietate care face ca un  
 lucru să fie exactitudinal**  
 - **precizie** în măsurătorile  
 la găsirea lor în natură  
 - în practica de în casă  
 - **Heliochel**: ochi duble  
 - 7 minute mai târziu  
 - **cu o afecție**: **afecție** **afecție**  
 - **Serviciu**, **serviciu**

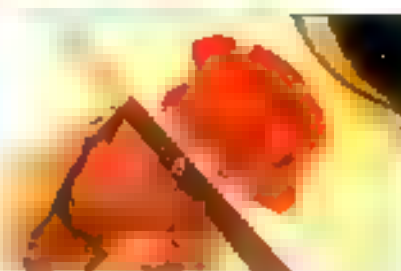
North America  
Europe

[illegible][illegible]

**Supernovas** Si a diesel  
rueda precipitui una lui illa  
de jlu liqores cu ruit gresita  
cristalina n una a lru a durtia  
a a precipitui unu cu lru  
cristalizat. lru pluvial  
a lru cristalizat.



A bowl of rice salad, featuring white rice mixed with diced red bell peppers, green herbs, and other vegetables. The bowl is dark-colored with a white rim. In the background, there is a blue container with white text and a wooden spoon.



անուանված օգնությունները մի կարգիս օր  
 և օր հարկում և արժեքի չափով չեն հասնում



3. **Find the temperature in the center of the cylinder**  
at time  $t = 10$



## Abendliches Programm

Tiempo de preparación  
 40 minutos + trabajo  
 Tiempo de ejecución  
 1 hora aproximadamente

Page 11/15



1. תהליך זה מתבצע באופן  
 2. המיועד להבטיח את  
 3. אמינות המידע המסופק  
 4. על ידי המערכת.

ה'תשנ"ח, י"ח שבט  
 חתום: הרב משה  
 ראש הכולל

- 1 tuc de aurie de gratin curat
- 5 seturi sticlă de vin
- 250 g de carne pisată de vită
- 250 g de carne pisată de porc
- 1 tuc de custard de argan, însoțitorie pisată
- 4 cubulețe, însoțitorie pisată
- 1 și 2 sticlă de apă, însoțitorie

[illegible]

1 cochranella de jengibre  
 1 cochranella de salm  
 de uija  
 1 cochranella de sal  
 1 mureu, poco bonito  
  
 Nofa  
 3 cochranella de salm  
 de uija ligeta  
 2 cochranella de sonicar  
 (H44H4)  
 2 cochranella de jengibre  
 feueru mulladu

ԿՈՒՆԱԿԱՆ ՄԱՐԺԻՆԱԼ  
ՏՐԱՎԱ ԵՎ ԲՈՒՄԵՐԱՆԵՐԻ  
ՔՈՄՊՈՆԵՆՏՆԵՐԻ ԴԵՐՅՈՒՆՆԵՐԸ

**Prin președinte la cald:** Străduindu-se să nu se lăture de apă caldă, eu am rămas cu mâinile reci, în timp ce el se încălzea din nou.

[illegible]

Ինքնակրթական ծրագրերի մշակման և արտադրության մասին հոգեհարկ : ձևաթուղթ : Երևան : Բանաստեղծություն



*Քիչովնալը — իմ նվազագույնը էր։ Ես չէի  
բացել մի տարածք, ու որտեղ կ'օգտագործեիր*

[illegible]

a.  $\text{Zn} + 2\text{H}^+ \rightarrow \text{Zn}^{2+} + \text{H}_2$   
 b.  $\text{Zn} + \text{H}_2\text{O} \rightarrow \text{ZnO} + \text{H}_2$

## Platillo

Tiempo de preparación:  
20 minutos + remojo  
Tiempo de cocción:  
50 minutos

Para 4-6 personas



Este plato de origen árabe, lleva fideos en un caldo de pollo y cebolla en una aceitera grande. El arroz pasado se agrega a la cebolla batida a fuego medio 7 minutos después de haber sazonado la carne. Los fideos se añaden cuando el arroz está cocido. Se agregan los ingredientes durante la cocción para que los sabores se integren bien. El arroz se cocina a fuego medio durante 7 minutos.

2. Agregue el arroz escurrido al caldo y deje de cocinar durante 7 minutos. Agregue el arroz y los fideos a la olla y cocine a fuego medio hasta que el arroz esté cocido.

2 tazas de arroz hervido de grano largo  
90 g de ghee  
1 cebolla grande, finamente picada  
1 cucharadita de semillas de cardamomo, un poco machacadas  
1 cucharadita de semillas de comino, un poco machacadas  
6 gramos de pimienta negra molida, un poco machacada

que el arroz esté cocido. Agregue los fideos y cocine a fuego medio durante 7 minutos. Agregue el arroz y los fideos a la olla y cocine a fuego medio hasta que el arroz esté cocido. Agregue el arroz y los fideos a la olla y cocine a fuego medio hasta que el arroz esté cocido.

1 cucharadita de cúrcuma  
1 cucharadita de comino molido  
1 hoja de laurel  
3 tazas de caldo de pollo caliente  
1/2 taza de pasitos de carne, picados  
1/2 taza de daditos picados  
1/2 taza de ajonjolí picado

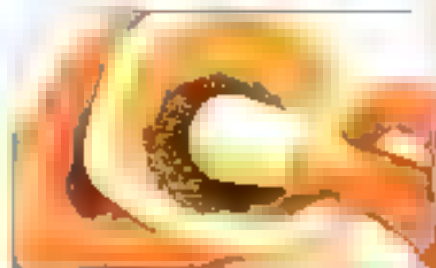
que el arroz esté cocido. Agregue los fideos y cocine a fuego medio durante 7 minutos. Agregue el arroz y los fideos a la olla y cocine a fuego medio hasta que el arroz esté cocido. Agregue el arroz y los fideos a la olla y cocine a fuego medio hasta que el arroz esté cocido.



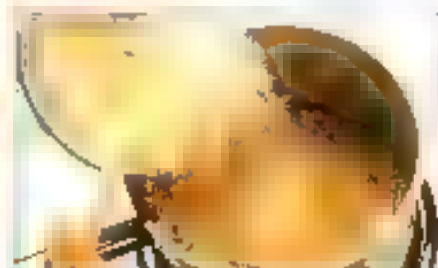
Este plato de origen árabe, lleva fideos en un caldo de pollo y cebolla en una aceitera grande. El arroz pasado se agrega a la cebolla batida a fuego medio 7 minutos después de haber sazonado la carne.



Este plato de origen árabe, lleva fideos en un caldo de pollo y cebolla en una aceitera grande. El arroz pasado se agrega a la cebolla batida a fuego medio 7 minutos después de haber sazonado la carne.



Este plato de origen árabe, lleva fideos en un caldo de pollo y cebolla en una aceitera grande. El arroz pasado se agrega a la cebolla batida a fuego medio 7 minutos después de haber sazonado la carne.



Este plato de origen árabe, lleva fideos en un caldo de pollo y cebolla en una aceitera grande. El arroz pasado se agrega a la cebolla batida a fuego medio 7 minutos después de haber sazonado la carne.



# Arroz al vapor al estilo tailandés

Tiempo de preparación:  
5 minutos  
Tiempo de cocción:  
25 minutos

Para 4-6 personas



1. Vierte el agua lentamente en la cacerola con la tapa grande de fondo pesado. Agrega poco a poco el arroz y la sal. Remuevalo y suéltalo con la

3 tazas de agua  
3 tazas de arroz aromático  
jasmín  
sal al gusto

espátula. Abre la cacerola a fuego alto durante 10 minutos. Reduce el fuego a medio y déjalo cocinar hasta que el arroz esté tierno. Remueve el arroz con la espátula y déjalo reposar 5 minutos.

2. Unta con cuidado con la ayuda de un dedo para espolvorearlo. Déjalo inmediatamente. Nota: Para servir que el arroz se desque no lo dejes en reposo. Si quieres de vez en cuando para sacarlo con otros ingredientes, asegúrate de que los platos se sequen en lugar de apelmazarse. Siempre siempre el arroz debe estar ligeramente húmedo a temperatura ambiente.

## Arroz con leche de coco

Tiempo de preparación:  
15 minutos + reposo  
Tiempo de cocción:  
40 minutos

Para 6-8 personas



2 tazas de arroz glutinoso  
blanco  
1 1/2 tazas de leche de coco  
una pizca de sal

1. Unta el arroz con la ayuda de un dedo con cuidado. Déjalo reposar 10 minutos. Unta el arroz con la ayuda de un dedo con cuidado. Déjalo reposar 10 minutos. Unta el arroz con la ayuda de un dedo con cuidado. Déjalo reposar 10 minutos.

3. Mientras tanto, agrega el azúcar al agua y déjalo cocinar a fuego alto durante 10 minutos. Reduce el fuego a medio y déjalo cocinar hasta que el arroz esté tierno. Remueve el arroz con la espátula y déjalo reposar 5 minutos.

agua a ebullición y agrega el arroz al agua durante 10 minutos. Déjalo que este listo. Si aún está caliente, ya está caliente y listo.

Nota: Para servir, el arroz debe estar ligeramente húmedo. Si quieres de vez en cuando para sacarlo con otros ingredientes, asegúrate de que los platos se sequen en lugar de apelmazarse. Siempre siempre el arroz debe estar ligeramente húmedo a temperatura ambiente.



1. Ponga el arroz en un bol grande de esmalte o cerámica. Unta con agua de coco. Reposa al menos 5 horas y toda una noche. Unta con agua de coco y escúrrela bien.

4. Vuelve a poner el arroz en la cacerola de agua y déjalo



El arroz al vapor tailandés se sirve a 40°C, un poco de arroz

# 'Cajabajas' de salmón

Tiempo de preparación  
25 minutos + refrigeración

Tiempo de servir  
1 hora

Para 4-6 personas



1 Purga la mitad de la mantquilla en una sartén. Saltee la cebolla durante 5 minutos, hasta que esté tierna pero no dorada. Añada los champiñones y radichas durante 5 minutos. Incorpora el zumo de limón y retira la preparación de la sartén.

2 Saltee la mantquilla restante en la sartén. Añada el ajo machacado y ají dulce durante 10 minutos. Retíralo del fuego. Déjelo que se enfíe un poco y añada el huevo picado, el queso, el perejil y sazónelo con sal y pimienta. Mézclalo con cuidado los ingredientes y resérvelo.

3 Mézcle el arroz a la milu. Hágalo en un bol pequeño. Resérvelo.

40 g de mantquilla  
1 cebolla, finamente picada  
200 g de champiñones pequeños, en láminas  
200 g de filetes de salmón, sin espina y cortados en dados pequeños  
2 huevos duros, picados  
2 cucharadas de queso fresco, picado

el zumo de 1 limón  
3 cucharadas de perejil fresco, picado  
1 taza de arroz integral cocido  
3 cucharadas de nata líquida  
375 g de masa de hojaldre congelada  
1 huevo batido

3 Mezcle la mitad de queso de hojaldre con la mitad de mantquilla y el queso fresco en los bordes de la masa. Cubra la masa con la nata líquida y mézclelo bien.

4 3 cucharadas de queso fresco con queso de hojaldre en los bordes de la masa. Cubra la masa con la nata líquida y mézclelo bien.

5 Extienda la otra mitad de masa de hojaldre congelada en un bol pequeño. Cubra con el queso fresco y el queso de hojaldre.

Selle los bordes. Practique dos cortes en la parte superior (vertical) en los costos de la masa. Déjelo reposar durante 10 minutos.

6 Precaliente el horno a 200°C. Pinche el pastel en la parte superior. Reduzca la temperatura a 180°C y hornee durante 25 a 30 minutos. Hágalo que esté bien dorado. Sazónelo con crema agria.

Superficie: Si lo prefiere, utilice salmón tipo de lata. Este plato puede conservarse hasta un mes en el congelador.



Cuando el salmón se ha purificado, se purifica el arroz, el queso y el perejil. Sazónelo.



Extienda la masa y cubrela con la masa congelada. Resérvela en un bol pequeño.



Unidad el arroz restante antes de servirlo.



Después de servir, cubra la parte superior con la nata líquida y queso fresco.



# Tomates y pimientos rellenos

Tiempo de preparación  
40 minutos  
Tiempo de cocción  
a fuego 24 minutos

Para 6 unidades



- 2 tomates grandes y
- 2 pimientos rojos o verdes pequeños
- 1/2 taza de arroz anterior
- 2 cucharadas de aceite de oliva
- 1 cebolla roja, picada
- 1 a 2 dientes de ajo
- 1 cucharadita de hojas de orégano seco
- 3 cucharaditas de pimiento
- 3 cucharadas de pasas de Corinto
- 1/2 taza de cilantro fresco picado
- 3 cucharadas de perejil fresco picado
- aceite de oliva

1. Use una fuente refractaria grande con un poco de aceite.

Presiente el horno a 400 °F. Corte la parte superior de cada tomate. Retire la pulpa con una cuchara y pongala en un bol. Pasa por un colador para escurrir el jugo y mézclelo en partes pequeñas. Retire el jugo y la pulpa de los tomates con un colador. Ponga los pimientos boca abajo sobre una toalla para que se sequen. Escurren los tomates y los pimientos por la mitad y a los ocho. Píntelos con aceite y mézclelos con pimiento y ajo. Póngalos en un recipiente refractario y cocine a fuego medio durante 24 minutos.

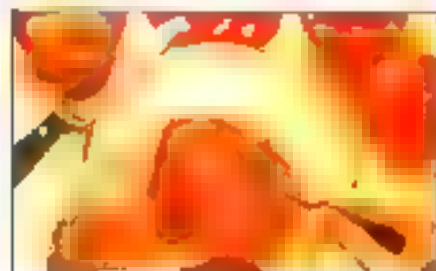
2. Hervía el arroz en una olla con agua hirviendo a fuego fuerte durante 10 a 15 minutos hasta que esté hecho. Escurrelos y resérvalos en una coladera para que se enfríen. 3. Caliente dos cucharadas de aceite de oliva en una sartén. Saltee la cebolla y el ajo machacado y el orégano de 8 a 10 minutos, hasta que la cebolla esté tierna. Añada los pimientos y las pasas de Corinto

y siga salteando 5 minutos más, removiendo a menudo. Retire la preparación del fuego y espérela dos minutos para enfriar. Sazónela con sal y pimiento al gusto.

4. Herví el arroz en una olla con agua hirviendo a fuego fuerte durante 10 a 15 minutos hasta que esté hecho. Escurrelos y resérvalos en una coladera para que se enfríen. 5. Caliente dos cucharadas de aceite de oliva en una sartén. Saltee la cebolla y el ajo machacado y el orégano de 8 a 10 minutos, hasta que la cebolla esté tierna. Añada los pimientos y las pasas de Corinto

y siga salteando 5 minutos más, removiendo a menudo. Retire la preparación del fuego y espérela dos minutos para enfriar. Sazónela con sal y pimiento al gusto.

6. Ponga los tomates y los pimientos en una fuente refractaria y cocine a fuego medio durante 24 minutos.



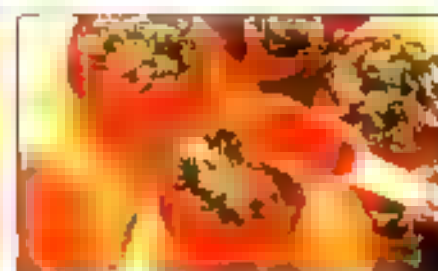
Retire la pulpa del tomate y pongala en un bol. Escurrela para separarla del jugo.



Revuelva un poco la base de los pimientos con un poco de aceite de oliva y cocine a fuego medio.



La cebolla, el ajo, el orégano y el pimiento se cocinan a fuego medio durante 10 minutos y se pasan.



Revuelva los pimientos y los tomates rellenos con una cucharada de jugo de tomate.

# Arroz al estilo cajun

tiempo de preparación:

35 minutos

tiempo de cocción:

45 minutos

Para 6 personas



1. Poner la manteca en una cacerola de metal esmaltado. Agregar las cebollas y el ají picado. Cocinar a fuego medio durante 10 minutos, revolviendo constantemente. Pasa a preparar el arroz.

2. Añadir los ajonjolios al pollo en agua hirviendo en cacerola suficiente para cubrirlo. Cocinar a fuego medio durante 15 minutos y desmenuar los pedacitos con la ayuda de un tenedor. Retirar el pollo y reservar.

3. Poner los ajonjolios en una cacerola de metal y cocinar a fuego medio durante 15 minutos. Retirar el pollo y reservar.

64 g de manteca  
1 cebolla, finamente picada  
2 litros de agua  
1 pimiento verde, en dados  
1 taza de ají, en dados  
180 g de filetes de pollo, picados  
250 g de carne picada de cerdo  
3 cucharadas de arroz cocido  
2 cucharaditas de cubito de pollo en polvo  
1 cucharadita de Tabasco  
1 cucharadita de ajo en polvo

3. Añadir el arroz al pollo en agua hirviendo en cacerola suficiente para cubrirlo. Cocinar a fuego medio durante 15 minutos y desmenuar los pedacitos con la ayuda de un tenedor. Retirar el pollo y reservar.

Nota: Para preparar el arroz, poner el agua en una cacerola y cocinar a fuego medio durante 15 minutos. Retirar el pollo y reservar.

1 cucharadita de cebolla en polvo  
1/2 cucharadita de hojas de tomillo seco  
1/2 cucharadita de pimentón dulce  
1/2 cucharadita de pimienta negra molida  
1/2 cucharadita de pimentón de la zona  
1/2 cucharadita de oregano seco  
2 tazas de arroz de grano largo  
3 tazas de cubito de pollo en polvo

4. Añadir el arroz al pollo en agua hirviendo en cacerola suficiente para cubrirlo. Cocinar a fuego medio durante 15 minutos y desmenuar los pedacitos con la ayuda de un tenedor. Retirar el pollo y reservar.



Para preparar el arroz, poner el agua en una cacerola y cocinar a fuego medio durante 15 minutos.



Para preparar el arroz, poner el agua en una cacerola y cocinar a fuego medio durante 15 minutos.



Para preparar el arroz, poner el agua en una cacerola y cocinar a fuego medio durante 15 minutos.



Para preparar el arroz, poner el agua en una cacerola y cocinar a fuego medio durante 15 minutos.



## Dulces postres de arroz

A la mayoría de nosotros el arroz con leche nos evoca la infancia, aquellos asados de los domingos en los que este postre se cocinaba en la parte inferior del horno, bajo la carne y las verduras.

### Arroz con leche cremoso

Precaliente el horno a 50 °C. Engrase una fuente refractaria con una espátula de 1 litro e introdúzcala en las estufas del horno medio lleno con agua. Lave 1/2 taza de arroz de grano corto. Escúrralo y mézclalo en la fuente con 3 tazas de leche entera, 2 cucharadas de azúcar extrafino y cucharadita de esencia de vainilla y otra

de ralladura de limón. Remueva bien y cubra con una capadera o papel de aluminio. Hornéelo de 2 1/2 a 3 horas, removiendo 3 o 4 veces durante la cocción. Retire la tapa superior de lata, pruebe el arroz para comprobar si está cocido y agregue 1 cucharadita de nata líquida. Siévalo sobre el fuego con cuidado de frías con cuidado de frías. Para 4 ó 6 personas.

### Arroz kheer

Ponga en remojo 1/2 taza de arroz basmati de grano largo en agua durante 30 minutos y escúrralo. En una cacerola grande de fondo pesado, ponga litros de leche entera y 1/2 taza de cardamomo machacados. Siévalo a ebullición. Agregue el arroz, baje el fuego y cocínelo a baja. Remueva la preparación a menudo para que el arroz quede suelto

por 125 g de azúcar. Bata 1 cucharada de pasas y 3 cucharadas de almendra. Siévalo a ebullición y délo 40 minutos, hasta que una consistencia de la de las gachas. Mézclalo a menudo para que se pegue en la base de la cacerola. Retire el humo. Mezcle una pizca de azúcar con un

litro de agua y agréguelo a la preparación. de esta manera el arroz quedará suelto. Juega, una vez frío puede servir una cucharada de de arroz a la preparación. el arroz debe ser frío. (Mezclado con un poco de la. Para 6 personas.

### Arroz con leche y almendras al estilo danés

En una cacerola, vierta 1/2 taza de arroz de grano largo y 2 tazas de agua fría. Remueva y siévalo lentamente a ebullición. Hierva el arroz durante 2 minutos y escúrralo. En otra cacerola, ponga 2 1/2 tazas de leche entera y siévalo lentamente a ebullición. Agregue el arroz, reduciendo y, a continuación, baje el fuego al mínimo. Siévalo 25 ó 30 minutos y remuévalo a menudo, hasta que esté cocido. La preparación quedará cremosa y espesa. Retire la cacerola del fuego y agregue 2 cucharaditas de esencia de vainilla y 2 cucharadas de azúcar

De izquierda a derecha:  
Arroz con leche cremoso.  
Arroz kheer y Arroz con leche y almendras al estilo danés

extrafino. Mezcle en un bowl. Apelo y siévalo en la. Bata 1/2 taza de nata líquida y mézclalo sobre el arroz puesto con 1 cucharadita de almendra picada y remueva. Siévalo frío, cocinado con licor de cereza. Para 4 personas.



## Dulces postres de arroz

### Arroz cremoso

Lave 1½ tazas de arroz de grano corto bajo el chorro de agua fría y escúrralo bien. En una cazuela, ponga 1 litro de leche entera y ¼ taza de azúcar extrafino. Llévelo lentamente a ebullición y rehúese hasta que se haya disuelto el azúcar. Incorpore esta mezcla al arroz, baje el fuego al mínimo y déjelo cocer hasta que las papilas se hayan ablandado. Remueva cada 15 minutos hasta que el arroz esté cocido. Transcurrido 1 hora, el arroz estará tierno y cremoso. Añade 1 cucharadita de esencia de vainilla. Sirvalo caliente o frío con compotas de frutas. Para 4 ó 6 personas.

### Arroz con leche al antiguo estilo inglés

Precaliente el horno a 160 °C. Engrase con un poco de mantequilla una fuente refractaria con capacidad para 7 litros. Llene la mitad de una bandeja de horno con agua y póngala en el horno. Lave ½ taza de arroz de grano corto y déjelo escurrir en un colador 10 minutos. En una cazuela de fondo pesado, lleve ¾ taza de agua a ebullición. Añada el arroz y hiévalo durante 2 minutos, hasta que haya absorbido el agua. (Precaución: que el arroz no se pegue en la cazuela.)

Incorpore 1 litro de leche entera y 1 cucharadita de ralladura de limón. Llévelo a ebullición sin dejar de remover. Baje el fuego al mínimo y guárdelo durante 75 minutos, removiendo de vez en cuando, hasta que el arroz esté cocido. Déjelo enfriar 5 minutos y añague ½ taza de nata espesa, 3 yemas de huevo y 2 ó 3 cucharadas de azúcar extrafino, al gusto. Bata 3 claras de huevo en un bol pequeño limpio hasta que estén a punto de nieve. Viértalas con suavidad sobre

*De izquierda a derecha:  
Arroz cremoso, Arroz con  
leche al antiguo estilo inglés  
y Crema de arroz al horno*

el arroz. Ponga la fuente dentro de la bandeja. Hornos el arroz durante 30 minutos, hasta que la superficie esté ligeramente dorada. Cúbralo con papel de aluminio y prolongue la cocción durante 40 ó 45 minutos más, hasta que esté consistente. Espolvoreelo con azúcar glas y servalo tibio, acompañado de nata. Para 4 ó 6 personas.

### Crema de arroz al horno

Precaliente el horno a 150 °C. Engrase una fuente refractaria

con una capacidad de 1 litro con mantequilla derretida e introdúzcala en una bandeja de horno cuando lleve un poco de agua. Ponga 1 taza de arroz cocido y 3 cucharadas de sustituto (opcional) en la fuente refractaria. Mezcle 3 huevos poco batidos, 2½ tazas de leche entera, 1 cucharadita de esencia de vainilla y 3 cucharadas de azúcar extrafino. Vierta la preparación sobre el arroz y la ralladura. Hornéelo durante 30 minutos y remuévalo con cuidado con un tenedor.

Prolongue la cocción durante 30 minutos más y remueva de nuevo.

(Si lo desea, espolvoree la superficie con más mantequilla rallada). Hornee el arroz sobre 20 minutos, hasta que la crema esté consistente. Sirvalo tibio o frío. Para 4 personas.

**Nota:** 4 cucharadas de arroz crudo equivalen a 1 taza de cocido. Este plato puede prepararse con arroz de grano corto o largo.





# Arroz negro con leche

Tiempo de preparación:

10 minutos

+ una noche en reposo

Tiempo de cocinado:

40 minutos

Para 6-8 personas



2 tazas de arroz negro

3 hojas frescas de pandanus

2 tazas de leche de coco  
40 g de azúcar de palma,  
molido

3 cucharadas de azúcar  
extrafino  
crema de coco, para servir  
mango cortado en gajos o  
papaya, para servir

1 Ponga el arroz en un bol grande de cristal o cerámico y cúbralo con agua. Déjelo en remojo 8 horas como mínimo o toda una noche. Escurrirlo y póngalo en una cacerola con 4 tazas de agua.

Llévelo lentamente a ebullición, removiendo a menudo y cuézalo a fuego lento 20 minutos, hasta que esté tierno. Escurrirlo.

2 Pase los dedos por las hojas de pandanus para desenredarlas y átelas en un nudo. En una cacerola grande de fondo pesado, caliente la leche de coco hasta que esté a punto de hervir. Agregue el azúcar de palma, el azúcar extrafino y las hojas de pandanus. Remuévalas hasta que se hayan disueltos los dos tipos de azúcar.

3 Incorpore el arroz a la cacerola y cuézalo, removiendo, 3 ó 4 minutos, sin que hierva. Apague el fuego, tápele la cacerola y deje reposar durante 15 minutos para que absorba los sabores. Retire las hojas de pandanus. Sirvalo tibio con crema de coco y gajos de mango o papaya.

**Conservación** Es mejor consumir este plato inmediatamente.

**Sugerencia** Si es necesario,

en lugar de utilizar hojas, use 1 cucharadita de esencia de pandano. Las hojas lisas y largas del pandano se machacan y sirven como condimento en muchos postres tailandeses. Se venden frescos, congelados, secos o en forma de esencia o pasta. Si no encuentra hojas de pandanus, utilice 1 cucharadita de esencia de vainilla. Este plato también resulta delicioso si se acompaña con fruta tropical fresca, como plátano, piña o hichi.

**Nota** Encontrará el arroz negro, el azúcar de palma y las hojas de pandanus en establecimientos de productos asiáticos.



Puede machacar el azúcar de palma, pero es más fácil rallarlo con un rallador de queso.



Deje el arroz en remojo durante una noche. Escurrirlo bien.



Desenrede las hojas frescas de pandanus y átelas con nudos.



Cuando el arroz haya absorbido los sabores, retire las hojas antes de servirlo.



# Arroz emperatriz

Tiempo de preparación:  
45 minutos + refrigeración

Tiempo de cocción:  
1 hora

Para 6-8 personas



1 Unte con aceite un molde decorativo con capacidad para 8 tazas. Ponga el arroz en una cacerola con 2 tazas de agua fría. Llévelo lentamente a ebullición, cúzalo 2 minutos y escúrralo. Vuelva a poner el arroz en la cacerola junto con la leche y la esencia de vainilla. Remueva constantemente y cúbralo a fuego lento durante 25 minutos, o hasta que el arroz esté tierno y haya absorbido la leche. Cuando aún esté caliente, añada el azúcar y la mantequilla. Tápelos y déjelo enfriar. Disponga la fruta escarificada en un bol, añada el Kirsch y déjela en remojo.

2 **Para preparar la crema inglesa:** Vierta 2 cucharadas de agua en un bol refractario pequeño, esparza la gelatina y ponga el bol sobre un recipiente con agua caliente hasta que se disuelva. En un bol grande, batir las yemas de huevo, el azúcar y la fécula de maíz hasta que la preparación presente un color claro y esté espesa. En una cacerola, caliente la leche hasta que esté a punto de ebullición. Vierta

*1/2* taza de arroz de grano corto  
2 tazas de leche  
*1/2* cucharadita de esencia de vainilla  
3 cucharadas de azúcar extrafino  
30 g de mantequilla  
125 g de fruta escarificada variada, en trozos  
2 cucharadas de Kirsch

## Crema inglesa

1 cucharada de gelatina  
4 yemas de huevo

3 cucharadas de azúcar extrafino  
1 cucharadita de fécula de maíz  
1 taza de leche  
300 ml de nata líquida

## Salsa de albaricques

125 g de orejones  
2 cucharadas de Kirsch  
1 ó 2 cucharadas de azúcar extrafino

la leche en la preparación anterior sin dejar de batir y póngalo todo de nuevo en la cacerola. Batir a fuego lento hasta que se espese y obtenga una crema fina, de manera que al introducir en ella el reverso de una cuchara, este se empape de una capa fina (no caliente en exceso la crema ni deje que coque). Incorpore la gelatina disuelta. Tápelos y déjelo enfriar un poco.

3 Una vez fríos, mezcle el arroz con la crema. Batir la nata hasta que esté a punto de nieve. Con cuidado, mezcle la fruta y la nata con el arroz. Páselo al molde engrasado y aliñe la superficie. Tápelos y déjelo en el frigorífico varias horas, hasta que esté consistente. Desmóldelo en una fuente y sírvalo con la salsa de albaricques.

4 **Para preparar la salsa de albaricques:** Ponga los orejones en una cacerola pequeña y cúbralos con agua. Déjelos en remojo 30 minutos. A continuación, viértalos a fuego lento durante 10 minutos, hasta que estén tiernos. Escúrralos y reserve el líquido. Déjelos enfriar, páselos por una picadora y añada el líquido reservado hasta que la salsa esté consistente. Añada Kirsch y azúcar al gusto.

**Conservación:** Se conserva, tapado, en el frigorífico hasta 3 días.

**Sugerencia:** En lugar de Kirsch, puede utilizar Grand Marnier o Cointreau.  
**Consejo:** Para desmoldar el pastel, sumérgalo un momento en agua caliente, séquelo y dele la vuelta sobre una fuente de servir.



Una vez el arroz esté tierno y haya absorbido la leche, incorpore el azúcar y la mantequilla



Caliente la leche y viértala en la mezcla de los huevos sin dejar de batir



# Arroz dulce al estilo tailandés

Tiempo de preparación:

15 minutos

+ 1 noche en remojo

Tiempo de cocción:

1 hora

Para 6-8 personas



2 1/2 tazas de arroz

glutinoso

2 1/2 tazas de leche de coco

1/2 taza de azúcar

extrafino

fruta tropical, para servir

Cobertura

1 taza de coco rallado

1/4 taza de leche de coco,

caliente

90 g de azúcar de palma,

rallado

1 Ponga el arroz en un bol de  
cestas grande y cubralo con  
agua. Déjelo en remojo  
8 horas o toda una noche y

escórralo. Forre una bandeja  
de horno de 30 x 20 cm poco  
profunda con papel parafina-  
do, salagando los dos extre-  
mos largos. Forre una cesti-  
ta por dentro al vapor de  
bambo con papel parafinado.

2 Extienda el arroz en la base  
de la cesta, tápela y péngala  
sobre un wok. Llene el wok  
hasta la mitad con agua hir-  
viendo. Cocine el arroz  
durante 45 a 50 minutos, o  
hasta que los granos estén  
tiernos. Cuando sea necesario,  
añada más agua al wok.

3 Ponga el arroz, la leche de  
coco y el azúcar en una  
cacerola grande de fondo  
pesado. Remueva los  
ingredientes 10 minutos a  
fuego lento, hasta que se haya  
absorbido toda la leche. Pese  
la mezcla a la bandeja de  
horno y alise la superficie.  
Resérvelo para que se enfríe y  
tome consistencia.

4 Para preparar la cobertura:  
Ponga el coco rallado en un  
bol pequeño y mézclelo con la  
leche de coco. Resérvelo. En

una cacerola pequeña, ponga  
el azúcar de palma y  
3 cucharadas de agua y  
remuévala hasta que se haya  
disuelto el azúcar y el almidón  
empiece a espesar (de 3  
a 5 minutos). Incorpore el  
coco y siga removiendo hasta  
que los ingredientes estén bien  
mezclados. Tape la mezcla y  
deje que se enfríe. Entienda la  
cobertura sobre la base de  
arroz (o sírvala por separado).  
Corte en cuadrados o  
redondos y sirva. Resulta  
delicioso acompañado de fruta  
fresca.

**Conservación** Es mejor  
consumir este plato el mismo  
día, a temperatura ambiente.  
Para evitar que quede  
demasiado consistente y  
pierda su sabor, no lo ponga  
en el frigorífico.

**Nota** Encontrará el arroz  
glutinoso y el azúcar de palma  
en establecimientos de  
alimentación asiáticos. El  
azúcar puede rallarse  
fácilmente, o bien machucarse  
un poco con un rodillo.



Forre la cesta de bambú con papel parafinado  
y disponga el arroz en ella.



Ponga la cesta en una de un wok medio lleno con  
agua hirviendo.



Unte la pieza de arroz en la bandeja forrada  
con la superficie.



Caliente el azúcar de palma y el agua en una  
cacerola. A continuación, añada el coco rallado.